

Aanmelding

U kunt zich via het contactformulier op onze website aanmelden:
www.qigong-yamin.com/nl/contact

Gelieve kort de aard van uw klachten te omschrijven. Gebruik daarvoor het veld 'Uw bericht'. Als wij vragen hebben nemen wij contact met u op.

Draag voor de cursus comfortabele sportkledij en sportschoenen.
U kunt zich ter plaatse omkleden.



Taal van de cursus

Engels, deels met Nederlandse vertaling.
Alle vaktermen worden natuurlijk in het Nederlands vertaald en begrijpelijk uitgelegd.

Datum

Weekend van 17/18 januari 2015,
zaterdag 13 - 18 uur, zondag 10 - 14 uur

Plaats

Curzuzenzo, Remmet van Milplaats 15, 3067 AN, Rotterdam

Prijs

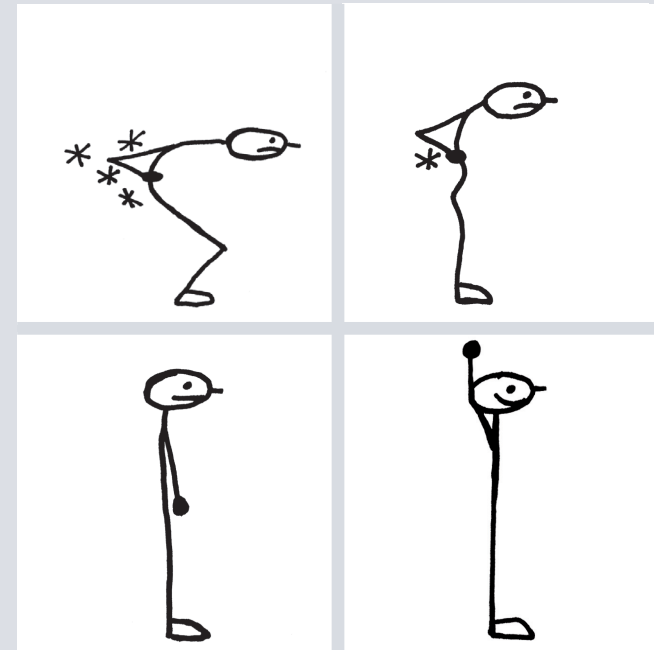
€ 275, incl. seminardocumenten en schrijfgerei

Uw contactpersoon ter plaatse

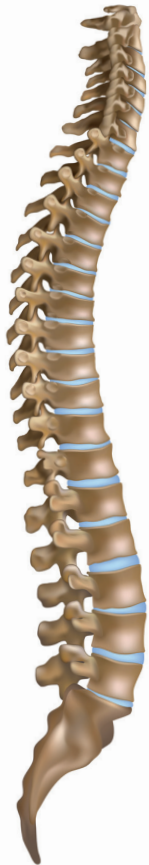
Stan de Veer: **stan.deveer@qigong-yamin.com**

Alle informatie over deze cursus vindt u tevens op onze website:
<http://www.qigong-yamin.com/nl/cursussen>

De Rug Versterken



Verhelp uw rug- en schouderklachten zoals
de oude krijgskunstenaars uit China



© peterjunaidy - Fotolia.com

Tijdens dit weekend leert u oefeningen kennen die een lange traditie hebben in de Aziatische cultuur en die voor een sterke, gezonde rug zorgen. Deelnemers aan de cursus (in Duitsland en Zwitserland sinds 2001) bevestigden dat reeds tijdens de cursus zij duidelijk minder last hadden van hun rug en schouders en dat klachten na slechts enkele weken met dagelijks 15 minuten oefenen verdwenen waren.

Voor welke klachten is de cursus bedoeld?

- Specifieke en aspecifieke rugpijn
- Pijn die naar de benen uitstraalt
- Gevoelloosheid in handen of voeten
- Problemen met tussenwervelschijven
- Spierspanningen
- Nekpijn
- Schouderklachten
- Spit
- Ischialgie
- Pijn door degeneratie van de wervels (slijtage)
- Scoliose

Wie kan aan deze cursus deelnemen?

Er zijn geen voorwaarden, noch beperkingen, om aan de cursus deel te nemen. Deze cursus is voor vrouwen en mannen van alle leeftijden, ongeacht conditie. Het is opvallend dat vaak veel deelnemers mannen zijn... voor velen is het de eerste cursus waaraan ze überhaupt deelnemen.

Wat voor oefeningen zijn het?

Al eeuwenlang brengt de Chinese cultuur grote krijgskunstenaars voort. Het aanleren van vechtechnieken en de beheersing van lichaam en geest waren daarbij van groot belang. Van net zo essentiële betekenis daarbij is dat wat de oude Chinezen 'het levensonderhoud' noemden. Dit zogenaamde levensonderhoud bestaat uit oefeningen die de inspanningen van het gevecht en de daarbij optredende lichaamsbelasting aan rug en gewrichten, reguleren.

Wat werkt voor verwonde krijgers, werkt natuurlijk ook voor anderen. Daarom is deze cursus geschikt voor iedereen die zijn rug sterker wil maken, van zijn klachten af wil of gewoon fitter wil worden.

Cursusleiding

Yamin Schulz-Spahr, voormalig fysica in de ruimtevaartindustrie, had zelf op 30-jarige leeftijd al drie letsels aan tussenwervelschijven opgelopen door een spieratrofie-aandoening die niet door traditionele geneeskunde te genezen is. In 1999 leerde ze via de Chinese grootmeester Liu An Feng de oefeningen kennen. Ze was zo verbaasd over het snelle effect ervan dat ze besloot om Europa kennis te laten maken met deze oefeningen.

Vandaag is zij zelf meesteres in het oude Chinese 'levensonderhoud' en leidt ze sinds 2001 in München (Duitsland) de Academie voor TaiJi- QiGong en Medische QiGong. Ze geeft les aan studenten uit 17 landen, waaronder ook Japan en China.

